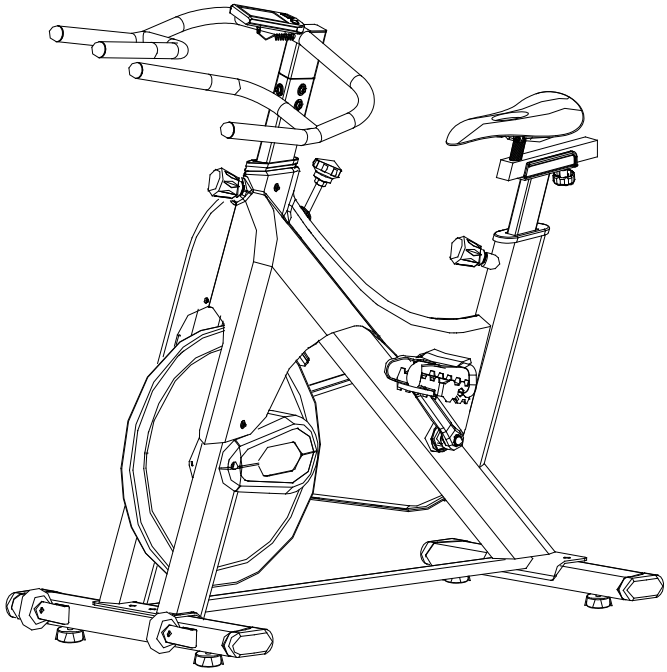
ESPAÑOL

PT-0050 BICICLETA INDOOR STR



MANUAL DEL USUARIO

SALTER ACTIVEHEALTH

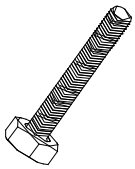
1. INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

ATENCIÓN: Para reducir el riesgo de sufrir lesiones graves, lea las siguientes instrucciones de seguridad antes de comenzar a utilizar el equipo.

1. Lea todas las indicaciones de advertencia indicadas en el equipo.
2. Lea este manual de instrucciones y siga detenidamente las indicaciones antes de utilizar el equipo. Asegúrese de que esté montado y ajustado correctamente antes de comenzar a utilizarlo.
3. Es recomendable que el montaje de este producto sea realizado por dos personas.
4. Mantenga el equipo fuera del alcance de los niños y mascotas. No permita que los niños y las mascotas utilicen o jueguen con el equipo. Mantenga siempre a los niños y las mascotas alejados del equipo cuando se encuentre en funcionamiento.
5. Le recomendamos que coloque este equipo de entrenamiento sobre una alfombrilla.
6. Lleve a cabo los ajustes y el funcionamiento del equipo sobre una superficie sólida. No coloque el equipo sobre alfombrillas sueltas o superficies desniveladas.
7. Examine el equipo antes de comenzar a utilizarlo para asegurarse de que no existan piezas desgastadas o sueltas.
8. Ajuste/sustituya cualquier pieza suelta o desgastada antes de utilizar el equipo.
9. Consulte a un médico antes de comenzar un programa de entrenamiento. Si en cualquier momento durante el ejercicio se siente desfallecido, mareado o siente algún dolor, consulte a su médico.
10. Antes de utilizar este producto, acuda a su médico personal para que realice un examen físico completo. Siga las recomendaciones de su médico sobre el desarrollo de su propio programa de entrenamiento personal.
11. Elija siempre la sesión de ejercicios que mejor se adapte a su nivel físico de fortaleza y flexibilidad. Sea consciente de sus límites y entrene dentro de ellos. Utilice siempre el sentido común al realizar ejercicio.
13. No utilice ropa suelta u holgada al utilizar el equipo.
14. No realice nunca ejercicio con pies descalzos o calcetines; lleve siempre calzado adecuado, como zapatillas para footing, para caminar o zapatillas de deporte.
15. Asegúrese de mantener el equilibrio al usar, subirse, bajarse o montar el equipo. La pérdida de equilibrio podría dar lugar a una caída y provocarle lesiones corporales serias.
16. Mantenga ambos pies sobre los pedales de forma firme y segura durante el ejercicio.
17. El equipo no debe ser utilizado por personas con un peso superior a 120 kg.
18. El equipo sólo debe ser utilizado cada vez por una persona.
19. El equipo ha sido concebido para un uso doméstico.
20. Mantenimiento: Sustituya las piezas defectuosas de inmediato y/o mantenga el equipo fuera de servicio hasta que haya sido reparado completamente.
21. Asegúrese de que haya suficiente espacio disponible para acceder y pasar alrededor del equipo; mantenga como mínimo una distancia de 1 metro con respecto a cualquier obstáculo durante el uso de la máquina.

ATENCIÓN: Antes de comenzar cualquier ejercicio o programa de preparación, consulte a su médico personal para comprobar si necesita una exploración física completa. Esto es especialmente importante si usted es mayor de 35 años, si no ha realizado ejercicio nunca con anterioridad, si está embarazada o si sufre cualquier enfermedad.

2. LISTADO DE HERRAMIENTAS



4 x

Tornillo cabeza hexagonal 10*60 (5)

4 x

Tuerca M10 (8)

8 x

Arandela 10*26*2 (6)

8 x

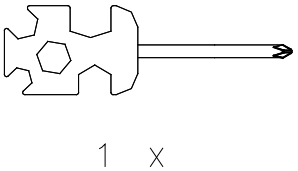
Arandela plana 10*26*2 (7)

7 x

Tornillo 8*15 (64)

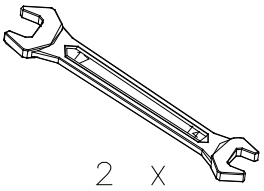
7 x

Arandela 8*19*15 (65)



1 x

Destornillador



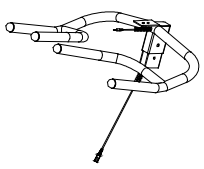
2 x

Destornillador

1 x

Llave Allen M5

3. PARTES PRINCIPALES



1 X

Manillar (45)

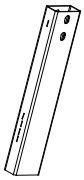
1 X

Marcador (48)

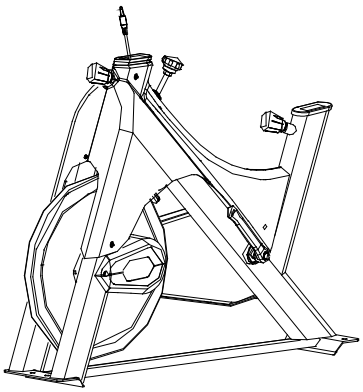
1 X

Asiento (88)

1 X

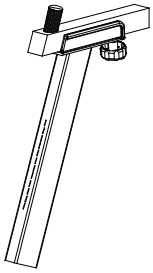


Poste vertical (47)

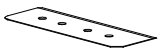


Estructura principal (1)

1 X



Poste asiento (50)

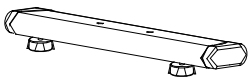


2 X

Placa (84)

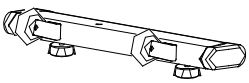
1 X

Soporte botella (96)



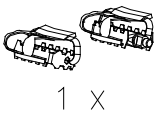
1 X

Estabilizador trasero (2)



1 X

Estabilizador frontal (9)



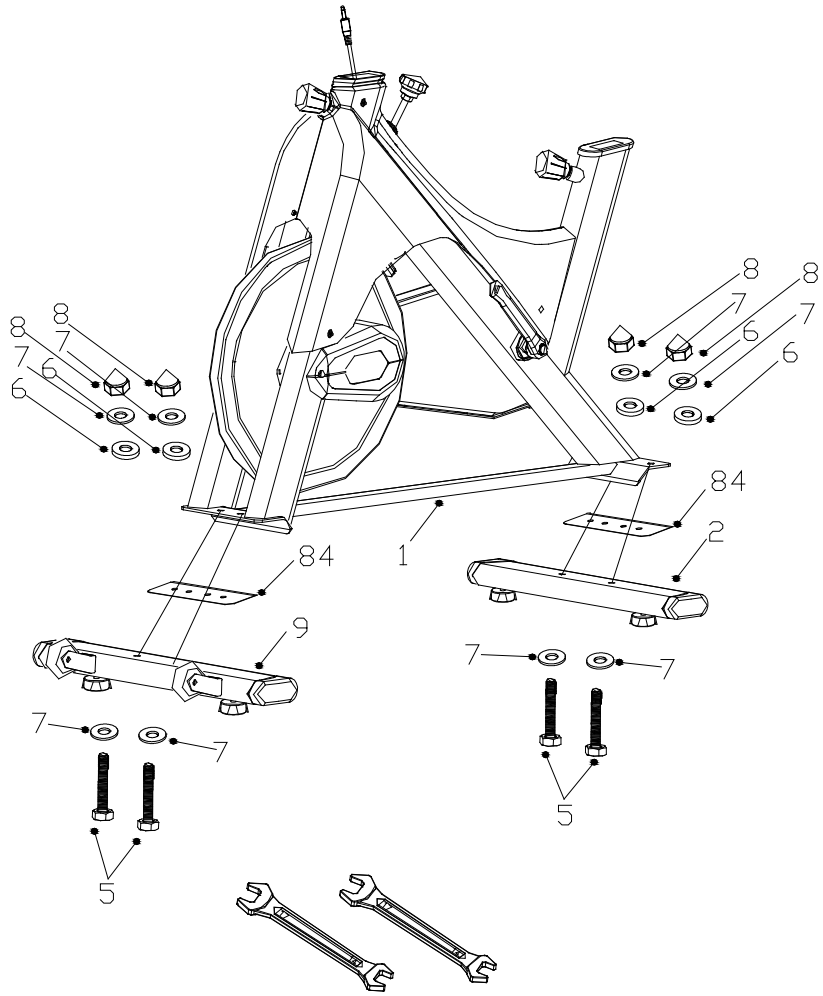
1 X

Pedales (26&28)

4. INSTRUCCIONES DE MONTAJE

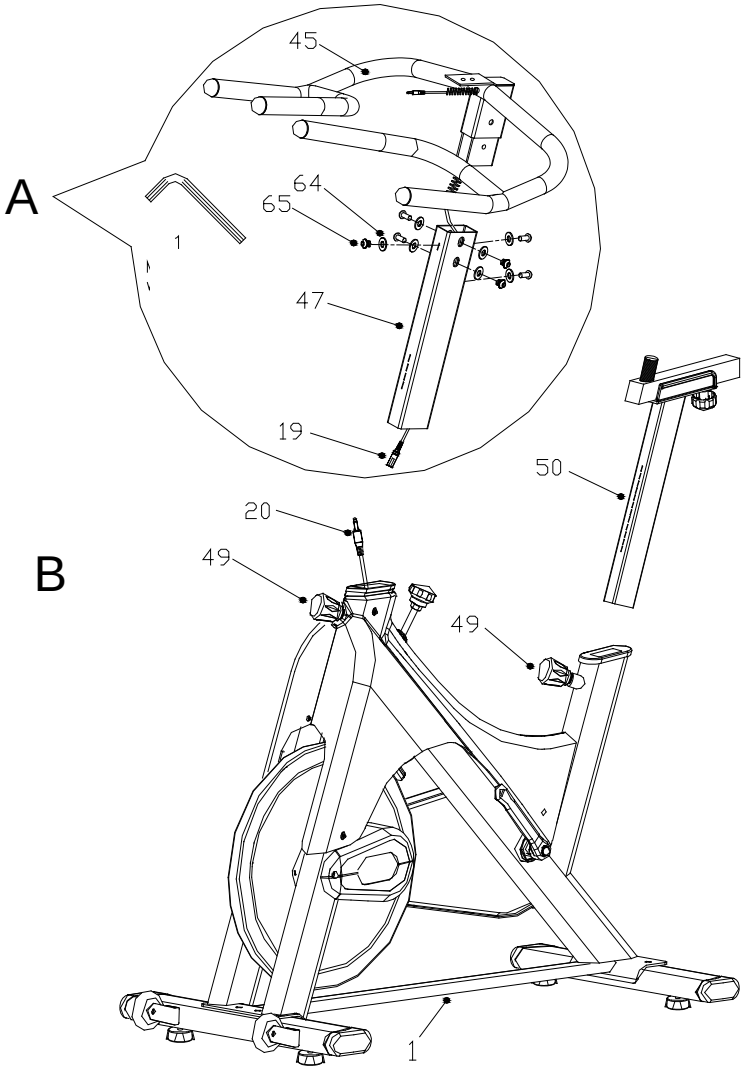
PASO 1

Unir el estabilizador frontal (9) y trasero (2) a la estructura principal (1) junto con la placa (84) y fijar con 4 tornillos de cabeza hexagonal (5), 4 arandelas (7), 4 arandelas (6) y 4 tuercas (8). Usar el destornillador suministrado.



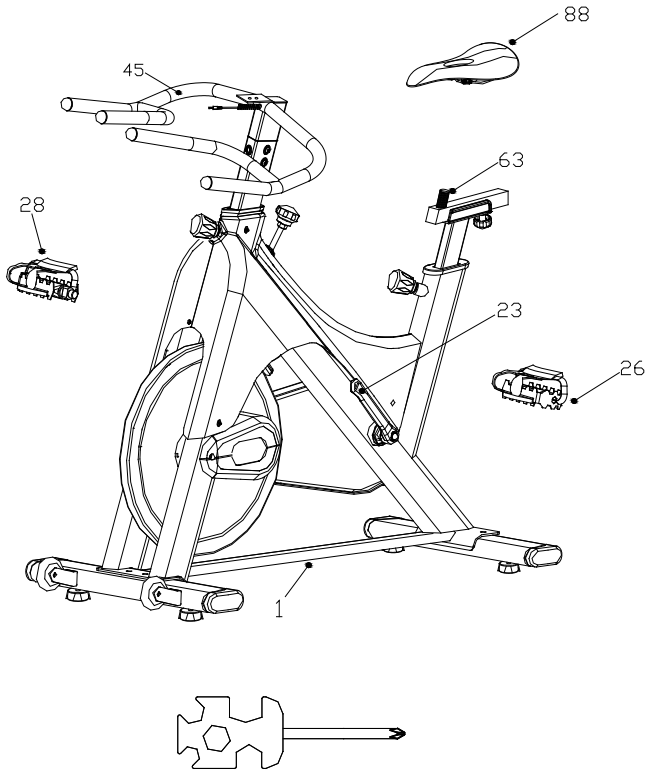
PASO 2

A. Colocar el cable de conexión (19) por el interior del poste vertical (47). Colocar el manillar (45) en el poste vertical (47) y fijar con 4 tornillos (64) y 4 arandelas (65). Usar la llave allen suministrada.
B. Conectar el cable de conexión (19) al cable sensor (20). Desaflojar el pomo regulador de tensión (49). Luego, insertar el poste vertical (47) y el poste del asiento (50) en la estructura principal (1).



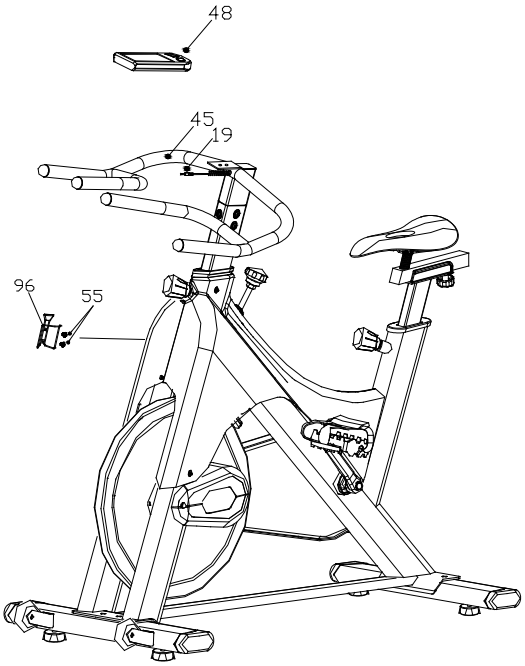
PASO 3

Colocar los pedales (26&28) en las bielas (23). Fijar el asiento (88) en el soporte (63). Usar el destornillador suministrado.



PASO 4

Colocar el marcador (48) en el manillar (45) y conectar el cable de conexión (19) con el cable del marcador (48). Luego, fijar el soporte de la botella (96) a la estructura principal (1) con 2 tornillos (55).



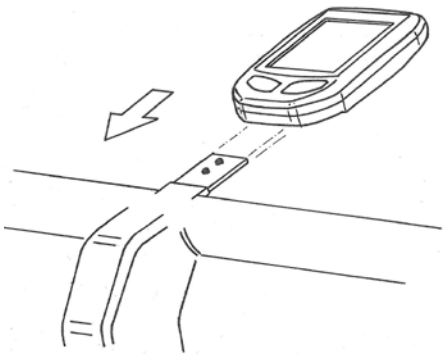
5. INSTRUCCIONES DE LA CONSOLA

Instalación de las pilas en el marcador

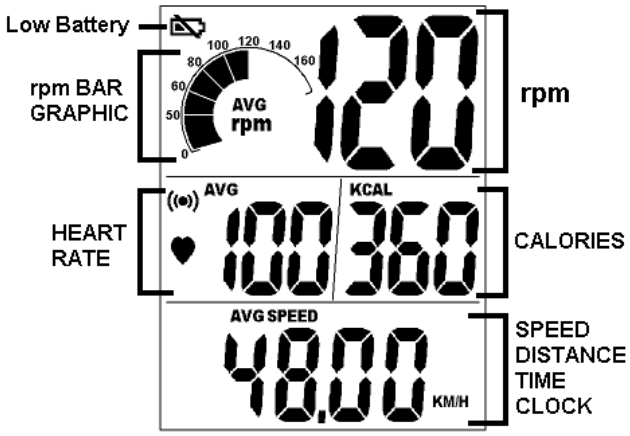
1. Sacar la cubierta trasera del marcador.
2. Colocar 2 pilas AAA y poner de nuevo la cubierta del marcador.
3. Cuando la batería del marcador se esté agotando, el marcador mostrará el mensaje "*low battery*". Es el momento de reemplazar las pilas.

Instalación del marcador:

1. Encajar el marcador en el soporte en el centro del manillar.



5.1. FUNCIONES DEL MARCADOR



TIEMPO
El tiempo es la duración (min / seg). El tiempo ira en cuenta progresiva o regresiva mientras que el usuario pedalea. Cuando no haya pedaleo de parte del usuario, el tiempo dejara de contar luego de 3 segundos.

CADENCIA & VELOCIDAD
La cadencia es la medida de que tan rápido las manivelas están girando en RPM. La velocidad aproximada de la bicicleta se muestra en la sección (mph/kph) de la pantalla. En adición al mph/kph, la cadencia también mostrara una gráfica de barras que permite al usuario tener en cuenta la cadencia aproximada que se va alcanzando. La cadencia o velocidad promedia será automáticamente mostrada 3 segundos después que el usuario deje de pedalear.

DISTANCIA
Medida aproximada de la distancia alcanzada en la bicicleta. Esta distancia se basa en el usuario montando una bicicleta con ruedas que son del mismo tamaño que el volante de inercia.

KCAL
La aproximación de calorías quemadas durante el ejercicio. Las calorías son calculadas al medir de manera instantánea el ritmo cardiaco, edad y peso del usuario.

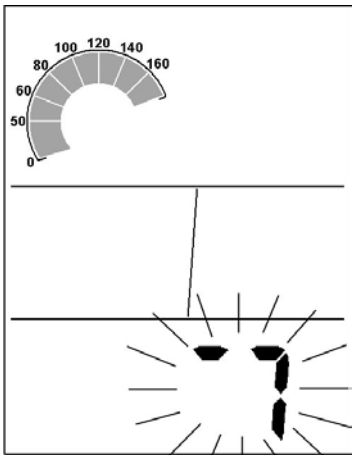
RITMO CARDIACO
Esta es la aproximación del ritmo cardiaco detectado a partir del contacto con la correa de pecho y el usuario durante el ejercicio. El promedio del ritmo cardiaco será mostrado automáticamente después de 3 segundos en caso de que la consola no pueda detectar el ritmo cardiaco actual.

.

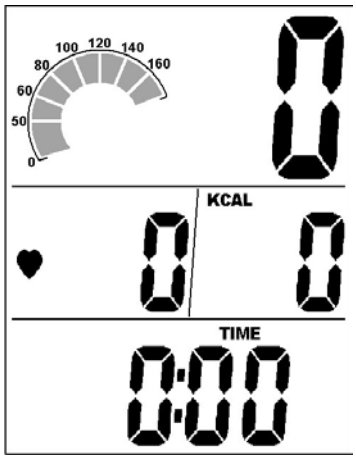
5.2. MODOS DE FUNCIONAMIENTO

QUICK START/INICIO RÁPIDO
Cuando el marcador está en Modo Ahorro de Energía, pulse cualquier tecla para activar el marcador y empezar con el INICIO RAPIDO.

Modo Ahorro Energía

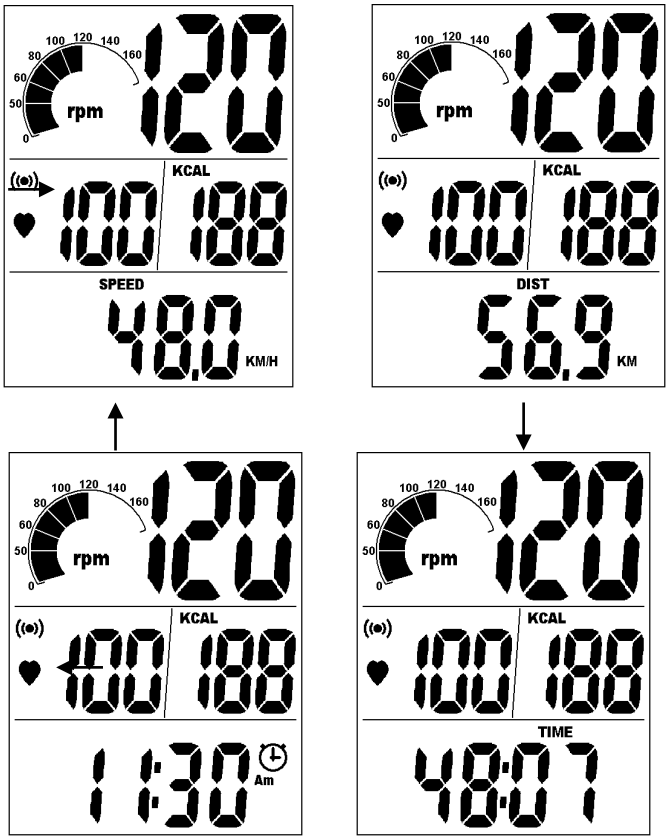


Modo INICIO RÁPIDO



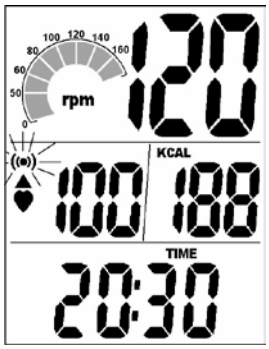
MODO SELECCIÓN

Pulse el botón de la izquierda para visualizar SPEED (VELOCIDAD), DIST (DISTANCIA), TIME (TIEMPO) o CLOCK (RELOJ) en la parte inferior del marcador.



RESET/ALARMA PARA PULSO CARDÍACO

1. Pulse el botón de la derecha para activar la alarma del pulso cardiaco. Cuando la alarma esté activada, el icono de la alarma parpadeará y pitará cuando esté a punto de sobrepasar los límites (superiores e inferiores) objetivos preestablecidos por el usuario.



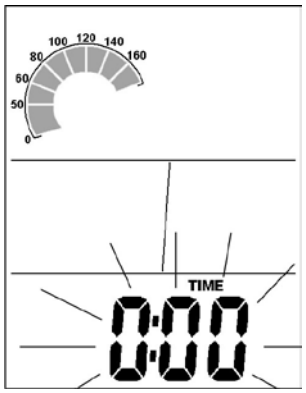
2. RESET: Mantenga pulsado el botón de la izquierda durante 3 segundos para borrar y poner a 0 todas las funciones de AVG SPEED (VELOCIDAD MEDIA), AVG PULSE (PULSO MEDIO), TIME (TIEMPO), DIST (DISTANCIA), KCAL (CALORIAS).

CONFIGURACIÓN DEL RELOJ

1. Si usted desea cambiar el formato de la hora (12H o 24H), pulse el botón de la izquierda hasta que la HORA aparezca en la pantalla. Luego pulse el botón de la derecha durante 3 segundos. En la pantalla aparecerá una indicación parpadeando. El formato por defecto es el de 12H. Pulse el botón de la derecha para cambiar al formato a 24 H.
2. Pulse el botón de la izquierda para establecer la hora. Use el botón de la derecha para cambiar las horas.
3. Pulse el botón de la izquierda otra vez. Use el botón de la derecha para cambiar los minutos.
4. Cuando haya finalizado, espere unos segundos hasta que la consola vuelva a la pantalla inicial.

CONFIGURACIÓN DE LA FUNCIÓN TIEMPO

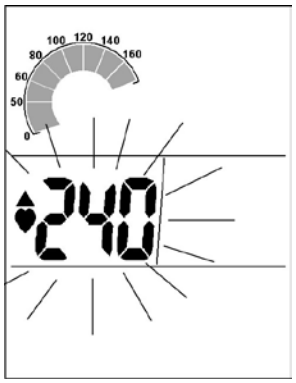
1. Pulse el botón de la izquierda hasta que la función SPEED aparezca en la pantalla. Luego, pulse el botón de la derecha 3 segundos. Los minutos parpadearán en la pantalla. Pulse el botón de la derecha para incrementar el valor de los minutos. Espere unos segundos hasta que la consola vuelva a la pantalla inicial.

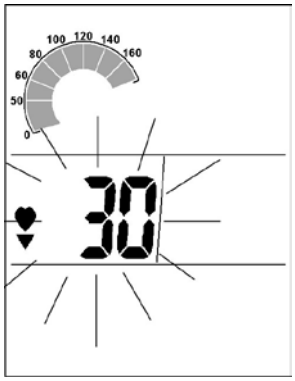


2. Para poner a 0 el tiempo, pulse el botón de la derecha hasta que el TIEMPO aparezca en la pantalla y luego mantenga pulsado el botón de la derecha durante 3 segundos. Espere unos segundos hasta que la consola vuelva a la pantalla inicial.

PULSO CARDÍACO OBJETIVO

Pulse el botón de la izquierda hasta que la función SPEED aparezca en la pantalla y luego mantenga pulsado el botón de la derecha durante 3 segundos. TIME parpadeará en la pantalla. Pulse el botón de la izquierda para seleccionar los límites del pulso cardíaco objetivo.

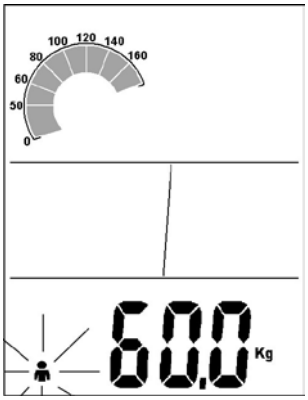


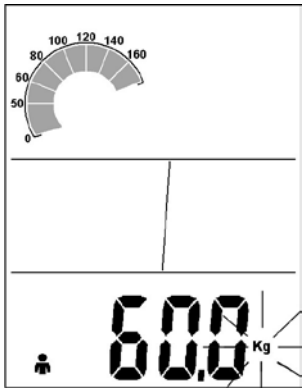


Pulse el botón de la derecha para incrementar el límite superior del pulso cardíaco. Luego pulse el botón de la izquierda para ajustar el límite inferior del pulso cardiaco. Espere unos segundos hasta que la consola vuelva a la pantalla inicial.

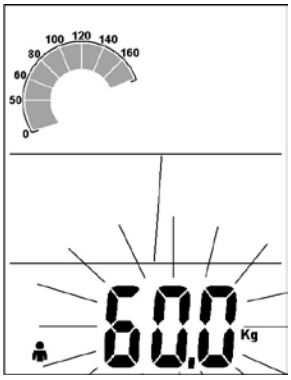
CONFIGURACIÓN DATOS PERSONALES

1. SEXO: Pulse el botón de la izquierda hasta que SPEED aparezca en la pantalla; luego pulse el botón de la derecha durante 3 segundos. TIME parpadeará en la pantalla; pulse el botón de la izquierda hasta que el icono SEXO aparezca en la pantalla. Pulse el botón de la derecha para seleccionar el sexo.
2. MEDICION PESO: Pulse el botón de la izquierda para configurar la medición del peso (Lb o Kg). Pulse el botón de la derecha para seleccionar.





3. PESO: Pulse el botón de la izquierda para seleccionar el peso del usuario. Pulse el botón de la derecha para incrementar el peso. Pulse y mantenga pulsado el botón de la derecha para avanzar más rápidamente. Espere unos segundos hasta que la consola vuelva a la pantalla inicial.



6. INSTRUCCIONES DE USO

COMO AJUSTAR LA INTENSIDAD

Use el pomo ubicado en la estructura principal para ajustar el nivel de resistencia del ejercicio.

COMO TRASLADAR EL EQUIPO DE FORMA SEGURA

Empuje el manillar con ambas manos hacia abajo y desplace el equipo con cuidado. Asegúrese de que el suelo no presenta desniveles.

COMO AJUSTAR EL ASIENTO

Use el pomo ubicado en el poste del asiento para ajustar la altura del asiento. Use el pomo ubicado en la guía del aiento para ajustar el asiento horizontalmente.

COMO AJUSTAR EL MANILLAR

Use el pomo ubicado en el poste vertical para ajustar la posición del manillar.

7. MANTENIMIENTO

El mantenimiento de los aparatos es muy sencillo:

- Secar y limpiar las zonas expuestas al sudor, especialmente el marcador. Se recomienda la utilización de toallas para evitar que el sudor caiga sobre el aparato.

- El polvo y la suciedad pueden ser los causantes de problemas de funcionamiento en los engranajes y rodamientos internos, por lo que recomendamos mantener limpia la carcasa del aparato, así como los alrededores del mismo.

8. SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

LA PANTALLA ESTÁ EN BLANCO

1. Pulse cualquier tecla para empezar el Inicio Rápido.
2. Verifique que las pilas están correctamente instaladas.
3. Sustituya las pilas.

EL MARCADOR NO CAPTA EL PULSO CARDIACO

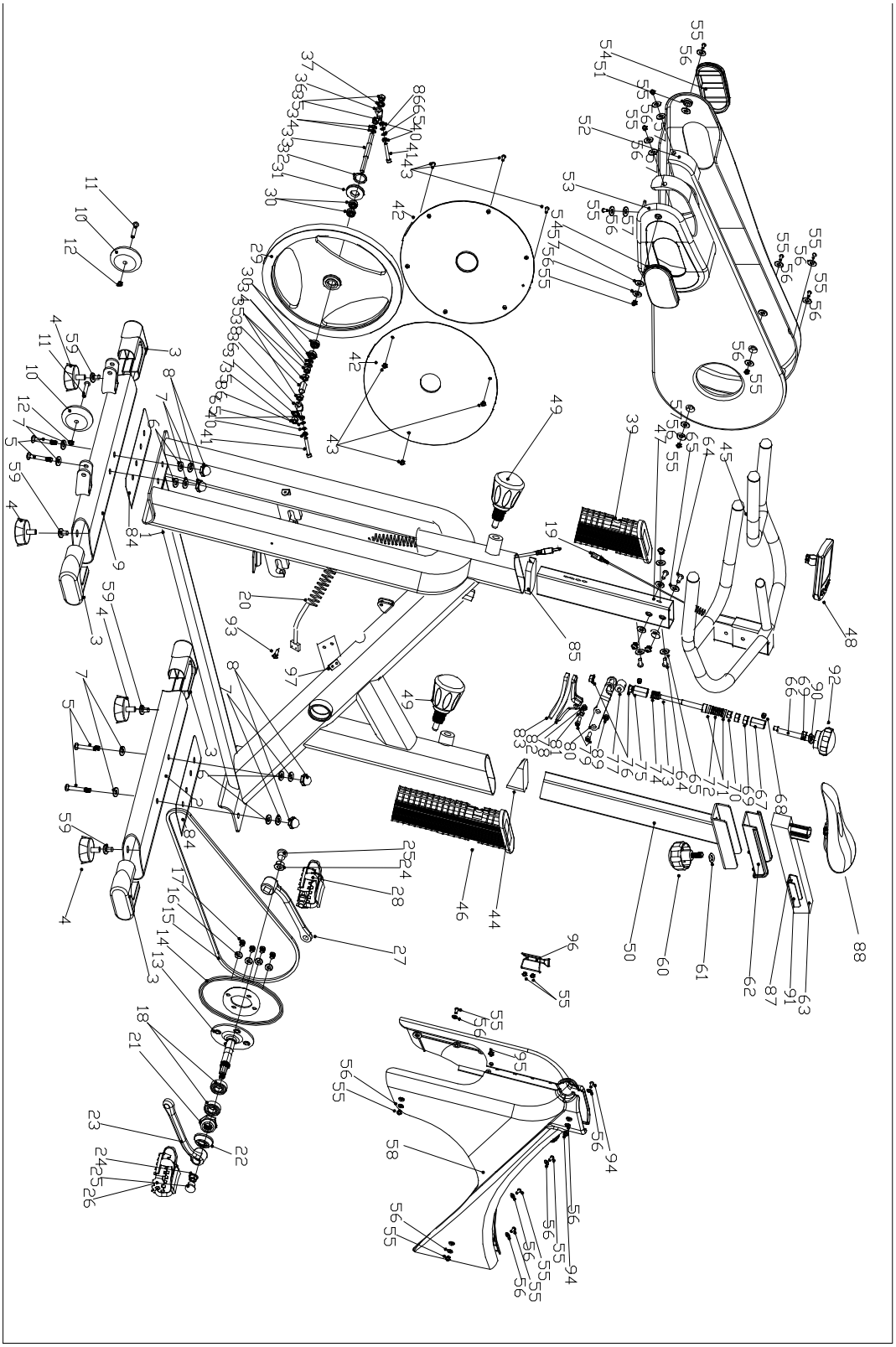
1. Verifique que el cinturón captador del pulso está correctamente colocado.
2. Humedezca ligeramente los electrodos.
3. Aleje el equipo de cualquier campo magnético (TV, radios, móviles, DVD etc).

9. LISTADO DE PIEZAS

REF.	DESCRIPCIÓN		CANTIDAD
1	ESTRUCTURA PRINCIPAL		1
2	ESTABILIZADOR TRASERO	40*80*2.0*500	1
3	TAPA ESTABILIZADOR TRASERO	40*80 ABS	4
4	AJUSTE DE ESPUMA	M8	4
5	TORNILLO CABEZA HEXAGONAL	M10*60	4
6	ARANDELA	10*26*2	4
7	ARANDELA	10*26*2	8
8	TUERCA	M10	4
9	ESTABILIZADOR FRONTAL	40*80*2.0*500	1
10	VOLANTE	Φ57*22	2
11	TORNILLO	8*30*M6	2
12	TORNILLO	M6*12	2
13	EJE POLEA	25*134	1
14	POLEA	Φ210	1
15	CORREA	550EL	1
16	ARANDELA	Φ10	4
17	TORNILLO	10*15	4
18	RODAMIENTO	6004ZZ NBK	2
19	CABLE MEDIO		1
20	CABLE SENSOR		1
21	TUERCA	M20*P1.0	1
22	TAPÓN TUERCA		1
23	BIELA (IZQUIERDA)	9/16'	1
24	TUERCA	M10	2
25	CUBIERTA PEDAL		2
26	PEDAL (L)	E003	1
27	BIELA (DERECHA)	9/16'	1
28	PEDAL (R)	E003	1
29	VOLANTE INERCIA	18KG Φ450*28	1
30	RODAMIENTOS	6001ZZ NBK	4
31	CORREA VOLANTE		1
32	PLACA	Φ42.5*4 SPHC	1
33	EJE VOLANTE INERCIA	14*185 SCM415	2
34	ARANDELA	12.2*16.6*1	4
35	TUERCA	M12*P1.5	6

36	PLACA AJUSTE	19*4	2
37	TUERCA	13*20*2	2
38	FUNDA EJE VOLANTE INERCIA	12.25*16*11	1
39	COJINETE		1
40	TUERCA	M8*P1.25	4
41	TORNILLO	M8*50*P1.25	2
42	PLACA VOLANTE INERCIA	390*2 PP	2
43	TORNILLO	M4*12	6
44	PROTECTOR POSTE ASIENTO	8*92	1
45	MANILLAR		1
46	PROTECTOR POSTE ASIENTO	36*93*259	2
47	POSTE SUPERIOR	30*60*1	1
48	MARCADOR	DT-3261	1
49	POMO DE AJUSTE		2
50	POSTE SUPERIOR ASIENTO	30*60*1.8	1
51	CUBIERTA CADENA (IZQUIERDA)	709*261	1
52	CUBIERTA CADENA(DERECHA)	715*269	1
53	CUBIERTA FRONTAL	248*138 ABS	1
54	PROTECTOR CUBIERTA	53.5*118/TPR	2
55	TORNILLO	5*16	18
56	ARANDELA	5*9	18
57	ARANDELA	6*12	4
58	CUBIERTA		2
59	TUERCA	M8	4
60	POMO DE AJUSTE	M10*30	1
61	ARANDELA	10*19*1.5	1
62	GUIA	59*3*158	1
63	GUIA ASIENTO		1
64	TORNILLO	M8*15	7
65	ARANDELA	8*19*1.5	9
66	TORNILLO	10*133	1
67	TUERCA	16.8*16.8*31	1
68	TORNILLO	M5*5 DIN	2
69	TUERCA	M10*P1.5	2
70	TUERCA	M8	1
71	ARO MAGNETICO	16.8*3	2

72	MUELLE	2*16*30	1
73	TORNILLO	10*101.5	1
74	MUELLE	1.5*15*25	1
75	TUERCA	16.8*16.8*25	1
76	TAPON	M8*P1.25	2
77	PIEZA DE AJUSTE	20*30	1
78	TUERCA	M6	1
79	ARO MAGNETICO	M6*20	2
80	BASE EN U	30*3*66.5	1
81	MANGUITO	Φ6.2*Φ10*6.2	2
82	SUJECIÓN PLACA	25*112	1
83	PLACA	25*7*115	1
84	PLACA	176*59*1.5 PVC	2
85	PROTECTOR POSTE	12*92	1
86	ARANDELA	Φ8*Φ18*1.0	2
87	TUERCA	M10	1
88	ASIENTO	DD680	1
89	TUERCA	M6	1
90	ARANDELA	Φ11*Φ21*1.5	1
91	GUIA		1
92	POMO DE AJUSTE		1
93	TORNILLO	4*16	1
94	TORNILLO	5*10	2
95	TORNILLO	4*16	1
96	SOPORTE BOTELLA		1



10. CONSIDERACIONES MEDIOAMBIENTALES

El símbolo con el que está marcado este aparato (contenedor basura con ruedas tachado) indica que no debe ser arrojado, por ningún motivo, a la basura doméstica. Cuando quiera deshacerse del producto deberá llevarlo a un punto de reciclaje apropiado (puntos limpios de su Ayuntamiento o entregarlo a su distribuidor cuando adquiera un producto de la misma marca y similares características al actual).

Si se deshace correctamente del producto podrá ser reutilizado, reciclado y recuperadas partes del mismo, y estará contribuyendo a conservar los recursos naturales, preservar el medio ambiente y reducir de manera significativa los posibles impactos negativos en nuestro entorno.

Para más información sobre el sistema de devolución, recogida y reciclaje de este tipo de productos consulte con su Ayuntamiento o con el vendedor del producto.

11. GARANTIA

Consulte la garantía de este equipo en www.salter.es

REF. PT- 0050
BICICLETA INDOOR STR

Diseño y calidad SALTER
Fabricado en: CHINA
Importado: Cial. SALTER, S.A.
Lluis Millet, 52
08950 Esplugues de Llobregat
Barcelona – España
N.I.F.: A-08544298